

NEU!

KURHAUS HOTEL BAD BOCKLET

Gesundheit. Wellness. Spiritualität.



Kombi-Angebot mit Stefania Zastrow

AYURSHAANTI & SEMINAR SELBSTFÜRSORGE UND STRESSMANAGEMENT

FINDEN SIE IHREN INNEREN FRIEDEN

Ergänzendes Angebot für Ihren Ayurveda-Aufenthalt im Kurhaus Hotel Bad Bocklet

Sie sind gestresst, haben Beschwerden? Oder Sie haben einfach das Bedürfnis, Ihren „Akku“ aufzuladen und Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun?

Profitieren Sie von unserem neuen Kombi-Angebot in Zusammenarbeit mit der Trainerin und Therapeutin Stefania Zastrow! Entdecken und genießen Sie die wohltuende Wirkung ayurvedischer Behandlungen, bereichert durch Impulse für Selbstfürsorge und Stressmanagement.

Tipp: Der Kurs von Stefania Zastrow ist durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert und somit als Präventionsangebot nach § 20 Abs.1 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig.

Nutzen Sie unser neues Kombi-Angebot
AyurShaanti & Stressmanagement:

Ihre Termine:

01. - 04.12.2022	18. - 21.05.2023
23. - 26.02.2023	23. - 26.11.2023

Dauer:

Jeweils freitags und samstags 3 Stunden

Preis p.P.:

770,00 € im Einzelzimmer zzgl. Kurtaxe
725,00 € im Doppelzimmer zzgl. Kurtaxe

Mindestteilnehmerzahl:

6 Personen. Maximal 15 Personen

AYURSHAANTI ... FRIEDLICHKEIT DURCH AYURVEDA



Shanti bedeutet Frieden. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, um Ihren inneren Frieden zu finden. Erleben und lernen Sie die Heilkraft des Ayurveda in unserem schönen Kurhaus Hotel-kennen.

Ihre Leistungen:

- 3x Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer mit authentischer ayurvedischer Vollpension
- Konsultation mit ayurvedischer Diagnostik (Anamnese), Typbestimmung und Empfehlungen bei unseren Ayurveda-Spezialisten
- Auswahl der folgenden Anwendungen entsprechend Ihrem persönlichen Dosha durch unsere Ayurveda-Spezialisten:
- 2x große individuelle ayurvedische Anwendung, wie z. B. Pinda Sweda Kräuterstempel-massage, Abhyanga Körperölmassage, Shirodhara Stirnguss usw.
- 1x ayurvedische Anwendung, wie z. B. Padabhyanga Fußmassage, Nasya Nasenneben-höhlenbehandlung, Teilkörpermassage usw.
 - täglich Yoga am Morgen | 60 Min.
 - freie Nutzung unseres Schwimmbades und der Saunalandschaft

SEMINAR SELBSTFÜRSORGE UND STRESSMANAGEMENT



Wachsende Anforderungen verbrauchen unsere Energie. Das hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Wie kann uns es gelingen, dass es uns an Körper, Seele und Geist gut geht?

Eine gute Selbstfürsorge leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit. Durch eine liebevolle, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber und praktizierte Selbstfürsorge gewinnen Sie an Lebensfreude.

Selbstfürsorge meint dabei einen achtsamen Umgang mit sich selbst: Das Wahrnehmen und Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse, insbesondere Erholungsbedürfnisse, Genuss und Entspannung. Diese Wohlfühlerlebnisse stellen einen wichtigen Ausgleich zu den täglichen Anforderungen, die wir erfüllen müssen. Sie wirken wie ein Stresspuffer und helfen uns, den eigenen Akku wieder aufzuladen.

Information und Buchung zum Seminar Selbstfürsorge & Stressmanagement:

 **Persönlichkeitsentwicklung**
Stefania Zastrow, Weiße Kreuz e.V.

Tel.: 09771/630 83 53 Mobil: 0176/285 705 52 www.persoenlichkeitseentwicklung-zastrow.de persoenlichkeitseentwicklung-zastrow@gmx.de





Information und Buchung des Kombi-Angebots:

Kurhaus Hotel Bad Bocklet | Kurhausstr. 2 | 97708 Bad Bocklet

Tel. 09708 77-0 | Fax 09708 77-199 | info@kurhaus-bad-bocklet.de  

